

Motionsrådsgivningens månadsbrev

Mars 2026

HEJ,

Våren har kommit väl tidigt i år, men visst är det skönt med solen, ljuset, mildare temperatur, den bara marken och fågelsången.

Det känns strax mycket trevligare att ta sig ut på den dagliga promenaden. Nu kan man börja ta fram cykeln också och småningom börja med trädgårdssysslorna. Fina möjligheter till vardagsrörelse!

Fast isen har smält och risken att halka på just den är så gott som borta är det ändå viktigt att träna balansen. Det är en vardagsrörelse vi kan och bör träna varje dag eftersom en bra balans möjliggör att vi kan röra oss säkert och smidigt i det dagliga livet.

För att bibehålla balans måste våra olika sinnen, musklerna och nervsystemet arbeta tillsammans.

Åldrande, sjukdomar och skador kan försämra sinnen, musklernas eller nervsystemets funktion och till följd av detta ökar risken för fallolyckor. Om vi inte tränar vår balans eller minskar vår fysiska aktivitet försämras den med tiden och påverkar även gångfunktionen så att svårigheter med att gå diagonalgång, där motsatt arm och ben rör sig tillsammans, kan uppstå.

Så genom att träna balansen regelbundet bibehåller vi en naturlig gångstil, förbättrar stabiliteten och förebygger skador.



Hållningen är även en faktor som har direkt påverkan på vår balans. Om vår kropp inte bärs i rätt position ökar risken för skador, stelhet, trötthet och försämrad balans. Genom att stärka kroppens muskler som sedan stöder upp vår kropp till en bra hållning förbättrar vi även balansen och minskar felaktig belastning på våra muskler och leder.

Att träna balans är en av de bästa investeringarna du kan göra för din hälsa och det är aldrig för sent att börja!

Integrera din balansträning i vardagen och utnyttja de vardagliga rutinerna att träna balans så hänger den med per automatik, som t.ex. att stå på ett ben när du borstar tänderna eller medans du väntar i kassakön.

Soliga hälsningar, Tia

TIPS PÅ BALANSÖVNINGAR DU KAN INTEGRERA I DIN VARDAG:

- **Stå på ett ben** när du borstar tänderna, i kassakön, när du sätter på strumpor, byxor, skor.
- **Växla mellan att turvist gå upp på tårna** och turvist luta på hälarna.

- **Stärk lårens muskler** med knäböj t.ex. sittandes ner mot en stol, för mera balans sätt dig ner stående på bara ena benet åt gången.
- **Låtsas gå på en linje**; häl i tå - tå i häl.
- **Promenera på ojämnt underlag**, t.ex. i skogen och på stigar.

Är det för utmanande? Luta lite mot en vägg t.ex. när du trär på strumporna, håll ett finger på handfatet när du borstar tänderna stående på ett ben.



Motionsinspiratör

040 5878 199

katarina.stenbacka@kronoby.fi

Prenumerera på nyhetsbrevet:
<https://lnrbdidn.forms.app/untitled-form-11>

